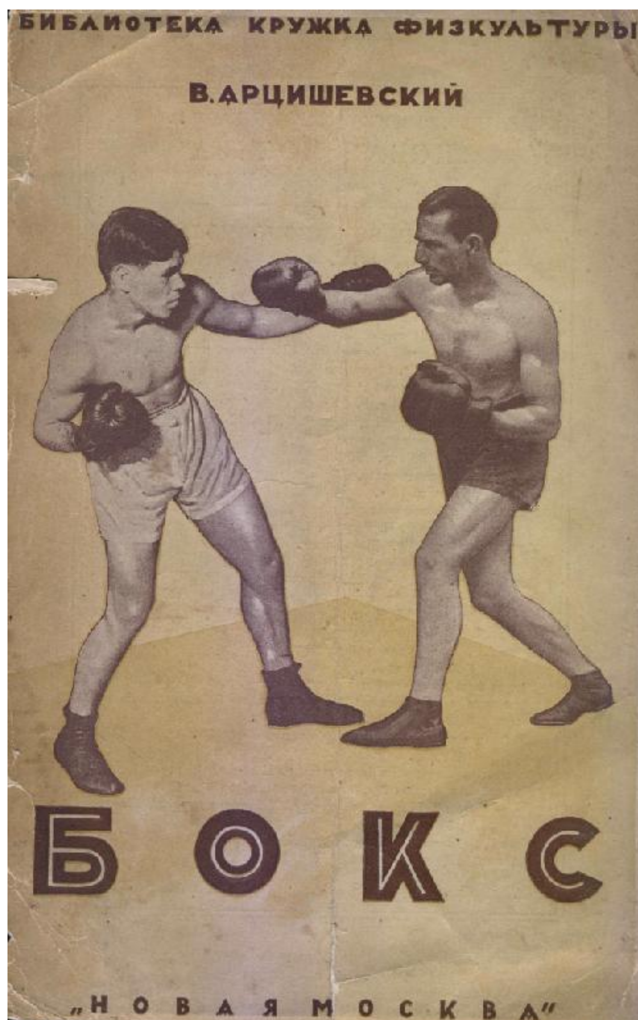
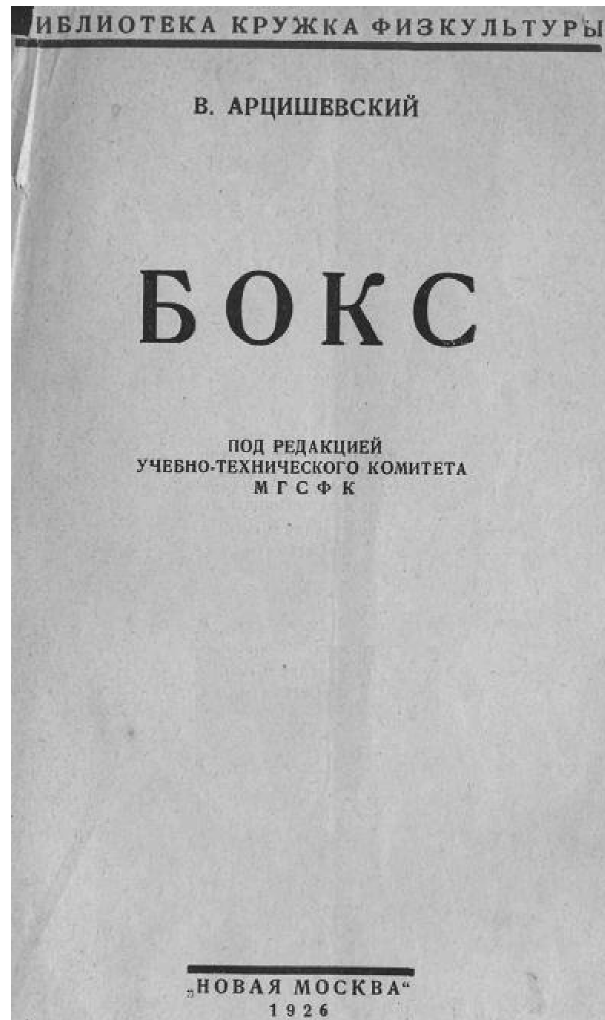
VISIT…

LANZAROTE
Caliente.com





БИБЛИОТЕКА КРУЖКА ФИЗКУЛЬТУРЫ

В.АРЦИШЕВСКИЙ

БОКС

ПОД РЕДАКЦИЕЙ УЧЕБНО-ТЕХНИЧЕСКОГО КОМИТЕТА
МГСФК

«НОВАЯ МОСКВА» 1926

НАБРАНО И ОТПЕЧАТАНО В ШКОЛЕ ФЗУ
ПРИ ПЕРВОЙ ОБРАЗЦОВОЙ ТИПОГРАФИИ ГОСИЗДАТА,
ПЯТНИЦКАЯ, 71.
МОСГУБЛИТ № 18644.
ТИРАЖ 5.000 экз.

I. ВВЕДЕНИЕ

Бокс или кулачный бой существует очень давно, но те формы, которые он имеет сейчас, он принял не сразу. Первые кулачные бои, о которых мы знаем, происходили в глубокой древности, еще до так называемого рождества христова, на олимпийских играх. Бились тогда не в перчатках, как теперь, а голым кулаком, обматывая его ремнями (цветами) отчасти для предохранения кисти руки от ушибов, отчасти для усиления удара. Во времена Римской империи кулачный бой стал постепенно вытесняться боями гладиаторов, а в следующий период времени, расцвета христианства, кулачный бой исчезает совсем. Вновь бокс появляется в восемнадцатом веке в Англии. Бьются опять-таки голым кулаком, и только в 1880 году впервые вводятся в употребление перчатки. В середине девятнадцатого века бокс попадает в Америку и получает там самое широкое распространение. Одновременно с этим бокс проникает и в другие страны, но прививается там в гораздо меньшей степени. У нас в России бокс появился очень недавно и большого распространения не имеет; вообще же кулачные бои — «стенки» существовали у нас в России еще в конце восемнадцатого века.

Техника самого боя шла параллельно его распространению. Вначале не было ни специальных правил, ни запрещенных приемов, ни ограничения времени. Бились обыкновенно до результата, каждый как умел и как хотел. Только постепенно, целым рядом лиц, разрабатываются техника ударов и защит, правила для соревнований, методы боя, и бокс получает тот характер, вводится в те рамки, в которых он сейчас существует.

Занятия боксом, как и занятия любым видом спорта или физупражнений, прежде всего, дают, конечно, общее развитие организму, развивая природные данные и повышая трудоспособность. Но при этом бокс, развивая такие физические качества человека, как ловкость, быстрота, выдержка, точность и меткость движений, в не меньшей степени развивает и психические качества, воспитывая нашу волю и давая большую мозговую работу. Бокс воспитывает и развивает в человеке смелость, решительность и настойчивость, в то же время заставляя его быть хладнокровным, расчетливым и спокойным. Все эти качества необходимы каждому человеку в его повседневной жизни. Учась в боксе пользоваться своим естественным орудием защиты — кулаком, вы будете чувствовать себя уверенно и при случайном нападении на вас хулиганов, грабителей или врага, даже не имея при себе какого-либо оружия, вполне сумеете защитить себя, и изучение техники бокса, в целях самозащиты, не принесет ничего, кроме пользы, даже женщине. Кроме того, бокс является той тренировкой работы в атмосфере опасности, к которой должен быть готов каждый гражданин, желающий честно исполнить свой долг — быть всегда готовым встать на защиту завоеваний революции.

II. ТЕХНИКА БОЯ

Техника движений в боксе, техника боя сложна и, кроме того, весьма индивидуальна. Основы одинаковы для каждого, но детали техники каждый должен варьировать по-своему, сообразуясь с своими физическими данными, характером и темпераментом. Изучение основ техники бокса дает каждому ту канву, на которой он должен строить свою дальнейшую работу, сообразуясь с особенностями и данными своего организма.

1. СТОЙКА

Первое, что необходимо знать каждому желающему заниматься боксом, это — «стойка», то есть определенное положение туловища, головы, рук и ног, из которого производятся те или иные движения, встречающиеся в боксе. Стойка может быть учебная и боевая.

УЧЕБНАЯ СТОЙКА. Ноги расставлены на ширине плеч, стоят на всей ступне, ступни параллельно; туловище и голова — прямо; вес — равномерно на обеих ногах; руки занимают определенное положение, в зависимости от производимого упражнения. Учебная стойка употребляется для первоначального изучения приемов.

БОЕВАЯ СТОЙКА. Расставьте ноги немного шире плеч; отставьте правую ногу на

ступню назад и согните ее в колене так, чтобы она стояла на носке; носки обеих ног заверните немного внутрь; левая рука согнута под прямым углом, локоть у левого бока; правая рука согнута под острым углом, локоть у правого бока кисть руки у подбородка; туловище немного согнуто вперед; голова повернута влево, подбородок к левому плечу; вес — равномерно на обеих ногах (рис. 1). Вышеописанная стойка — так называемая стойка слева (левая нога впереди); в бою, правда, очень редко встречается стойка справа (правая нога впереди), которая вполне аналогична стойке слева. Следует помнить, что данная стойка не является обязательной. Это основа, по которой каждый должен найти свою стойку, помня, что цель боевой стойки — дать такое положение тела, из которого можно было бы производить те или иные движения с наибольшей экономией времени и сил, в то же время не открывая себя для ударов противника.



Рис. 1.

2. ПЕРЕКАЧКА

Важным моментом в работе боксера является перекачка, то есть уменье пользоваться не только своей силой, но и своим весом, уменье быстро переносить вес с одной ноги на другую в определенном направлении, с наивозможно большей быстротой.

Станьте в учебную стойку; руки свободно опущены; вес — на обеих ногах. Быстрым толчком левой ноги передайте вес на правую ногу: туловище сгибается немного вперед и вправо: правая нога немного согнута в колене, стоит на всей ступне, — ступня с места не сходит; левая нога остается на носке, пятка вывернута наружу, колено согнуто и почти касается колена правой ноги. Из полученного положения быстрым толчком правой ноги передайте вес на левую ногу, потом опять на правую и так далее. Во время движения (перекачки) руки все время свободно опущены. Когда данное движение вами усвоено, осложняйте его, делая маленькие шаги и далее скачки в сторону и вперед; в последнем случае нога, на которую переносится вес, сгибается немного сильней, чтобы дать более сильный толчок, необходимый для скачка; нога, свободная от веса, работает так же, как и в простой перекачке, но носок отрывается от земли. Как при шагах, так и при скачках нога, которой делается шаг или скачок, не должна подниматься высоко, а почти скользить по земле; сам скачок также не должен быть высоким, а итти по земле. Следите, чтобы ступня ноги, на которую передается вес, все время принимала первоначальное исходное положение, то есть, чтобы носок ноги смотрел прямо и не заворачивался ни вовнутрь, ни наружу.

3. ИГРА НОГ

В бою нет такого момента, когда бы боксер был неподвижен: он все время в движении, и само собою понятно, что большая работа выпадает на долю ног, на передвижение в ту или иную сторону. Эти передвижения, шаги или скачки принято называть игрою ног.

Шаг вперед. Станьте в боевую стойку. Быстрый толчок правой ногой, левая, нога одновременно выставляется немного вперед; как только поставили левую ногу, сейчас же переставьте правую ногу вперед на такое же расстояние, на какое выставили левую.

Шаг назад. Так же, но сначала правая нога отставляется назад, а потом левая на такое же расстояние.

Шаг влево. Так же, но сначала левая нога отставляется влево, а потом правая на такое же расстояние.

Шаг вправо. Также, но сначала правая нога отставляется вправо, а потом левая на такое же расстояние.

Когда эти движения вами усвоены, осложняйте их, увеличивая длину шагов, делая, вместо шагов, скачки; делайте подряд несколько шагов, комбинируйте шаги в различных направлениях, заменяйте их скачками. Прибавьте к шагам (скачкам) движения руками: руки работают так же, как при ходьбе, то есть с выставлением левой ноги идет правая рука, с

правой ногой левая, все время возвращаясь в первоначальное положение стойки. Все вышеописанные передвижения, конечно, схематичны, так как во время боя боксеру приходится двигаться не только по прямым направлениям, но и по косым и даже круговым. Следует твердо помнить, что все передвижения должны быть быстры, мягки, эластичны и производиться на носках; расстояние между ногами никогда не должно быть меньше ширины плеч; не ставьте ноги вместе или одна за другую, переплетая их, — такие положения очень неустойчивы, и легкий удар противника сшибет вас с ног; ноги все время должны находиться в положении, более или менее сходном с положением их в боевой стойке.

4. УДАРЫ

Уменье наносить удары необходимо каждому боксеру. Разновидностей ударов очень много, и мы здесь даем только некоторый подход к изучению ударов и описываем основные удары. Любой удар наносится первыми фалангами всех пальцев, исключая большой палец, рукой, сжатой в кулак так, что большой палец покоится на вторых фалангах указательного и среднего пальцев. (См. рис. 3 и 8.)

РАЗРЕШЕННЫЕ И ЗАПРЕЩЕННЫЕ УДАРЫ. Удары разрешается наносить в голову, грудь, бока и живот противника выше пояса. Удары ниже пояса предплечьем, локтем, плечом, ногами, головой запрещены. Ударять противника с полным оборотом туловища, ударять противника на земле или в то время, когда он коленями или руками касается земли, также не разрешается.

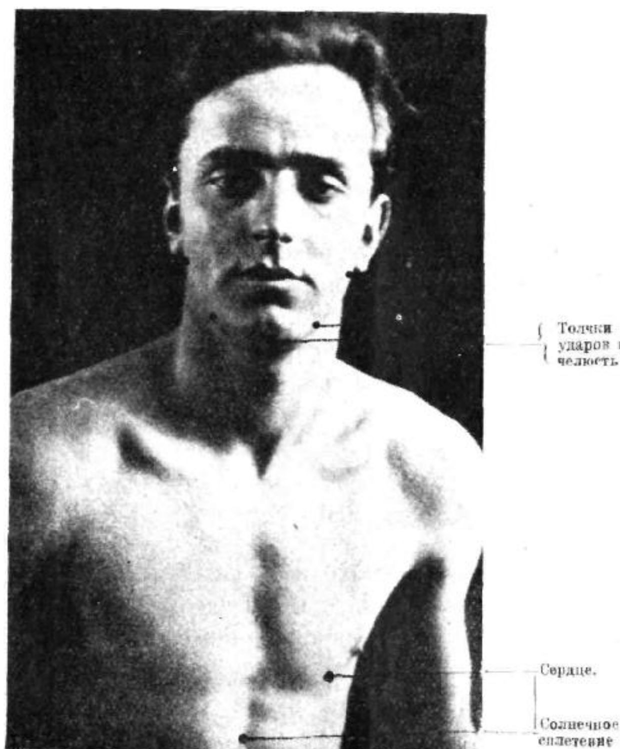


Рис. 2.

ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЕ МЕСТА. Удары не следует наносить куда попало. Конечно, каждый удар, куда бы он ни был нанесен, ослабляет противника, но есть наиболее чувствительные места, удары в которые являются наиболее действительными. Такими местами являются главным образом челюсть и солнечное сплетение (рис 2). Удары в челюсть ведут к головокружению и потере сознания. Удары в солнечное сплетение (под ложечку) останавливают дыхание и обессиливают противника. Кроме того, сильные повторные удары в сердце оглушают противника; удары в живот перебивают и затрудняют дыхание. Не правилен взгляд, что нужно бить только в лицо: хорошие удары в область живота и сердца гораздо скорее выведут противника из строя, не дав ему возможности продолжать бой, чем

разбитый нос или синяк под глазом.

А. УДАРЫ УЧЕБНЫЕ. Все учебные удары производятся из учебной стойки, и их можно разбить на три типа ударов: прямые удары, косые удары и удары снизу. При нанесении ударов не сжимайте все время сильно кулак, — кулак сжимается только в последний момент нанесения удара; иначе будете излишне затрачивать свою энергию и руки быстро устанут. Не забывайте о перекачке — удар должен наноситься не только силою руки, но и весом вашего тела.

1) УДАРЫ ПРЯМЫЕ. Станьте в учебную стойку, согните руки под прямым углом; локти прижаты к бокам, предплечья параллельны, большие пальцы кверху. Медленно дайте перекачку на правую ногу; одновременно левая рука вытягивается вперед на высоте плеча, правая рука, не изменяя угла, отводится назад; голова поворачивается влево (рис. 3). Из полученного положения то же в другую сторону. Когда движение изучено, ускоряйте его, помня, что движение должно быть рывковое с ускорением к концу его. Когда будет делать движение быстро, выброшенная вперед рука не должна оставаться вытянутой — быстро, отдачей, идет назад. Во время движения не гните кисть — кисть и рука должны составлять одну прямую линию.



Рис. 3.



Рис. 4.



Рис. 5.

2) УДАРЫ КОСЫЕ. Станьте в учебную стойку, согните руки под тупым углом; локти прижаты к бокам, предплечья параллельны, большие пальцы вверх и наружу. Медленно дайте перекачку на правую ногу; одновременно левая рука, не разгибаясь в локте, идет наискось—слева направо, впереди вашего лица, локоть немного отрывается от бока; рука, пройдя мимо лица (сделав удар) быстро, без напряжения идет вниз на живот; правая рука, не разгибаясь в локте, отводится назад; голова поворачивается влево (рис. 4). Из полученного положения то же в другую сторону. Изучив движение, ускоряйте его. В момент удара одновременно с сжатием кулака поворачивайте кисть руки вовнутрь. Не поднимайте высоко локти и не выпрямляйте руки во время нанесения удара.

3) УДАРЫ СНИЗУ. Станьте в учебную стойку, согните руки под тупым углом; локти прижаты к бокам, предплечья параллельны, большие пальцы наружу. Медленно дайте перекачку на правую ногу; одновременно левая рука, немного сгибаясь в локте, идет снизу вверх, впереди вашего лица, локоть в сторону не отводится: рука, пройдя мимо лица (сделав удар) быстро, но без напряжения, идет вниз на живот; правая рука, не изменяя угла, отводится назад; голова поворачивается влево (рис. 5). Из полученного положения то же в другую сторону. Изучив движение, ускоряйте его в момент удара одновременно с сжатием кулака поворачивайте кисть руки на себя. Не отводите локоть в сторону, не выпрямляйте руку в локте во время нанесения удара. Перекачку делайте глубже, чем в прямых и косых ударах, — больше садиться на ногу и сгибать туловище вперед, усиливая удар его разгибом.

Б. УДАРЫ БОЕВЫЕ. После первоначального изучения ударов на месте переходите к изучению боевых ударов из боевой стойки. Типы ударов остаются те же, но удары

детализируются, согласно целесообразности их нанесения в ту или иную часть тела. Принцип сжатия кулака и поворота кисти в момент нанесения тех или иных ударов остается тот же, что и в ударах учебных. Всего основных боевых ударов двенадцать.

1) ПРЯМОЙ СЛЕВА В ЧЕЛЮСТЬ. Станьте в боевую стойку. Корпус поворачивается немного влево, ноги легка сгибаются, вес больше на левой ноге, левая рука, не разгибаясь в локте, отводится назад. Одновременным быстрым рывком ноги выпрямляются, туловище поворачивается вправо, левая рука выбрасывается вперед на высоте челюсти, правая рука немного подается вперед; вес на правой ноге, нога стоит на всей ступне; левая нога на носке, пятка наружу; подбородок к левому плечу (рис. 6). По нанесении удара быстро обратно — в положение стойки.

2) ПРЯМОЙ СЛЕВА В ЖИВОТ. Так же, как и в челюсть, но левая рука идет вниз, в живот противника; сесть на ноги (присесть на обе ноги) и наклон туловища вперед вниз (рис. 7).

3) ПРЯМОЙ СПРАВА В ЧЕЛЮСТЬ. Станьте в боевую, стойку. Туловище поворачивается немного вправо, ноги слегка сгибаются, вес больше на правой ноге, нога на всей ступне; левая нога на носке, пятка наружу; правая рука, разгибаясь в локте до прямого угла, отводится назад; левая выдвигается вперед на защиту челюсти. Одновременным быстрым рывком ноги выпрямляются, туловище поворачивается влево, правая рука выбрасывается вперед на высоте челюсти; вес на левой ноге, нога на всей ступне: правая нога на носке, пятка наружу; подбородок к правому плечу (рис. 8). По нанесении удара быстро обратно — в положение стойки.


Рис. 6.


Рис. 7.


Рис. 8.


Рис. 9.
Немного больше сесть, чем на рисунке.

4) ПРЯМОЙ СПРАВА В ЖИВОТ. Так же, как и в челюсть, но правил рука идет вниз, в живот противника: сесть на ноги (присесть на обе ноги) и наклон туловища вперед вниз (рис. 9).

5) КОСОЙ СЛЕВА В ЧЕЛЮСТЬ. Станьте в боевую стойку. Туловище поворачивается немного влево, ноги слегка сгибаются, вес больше на левой ноге, левая рука, слегка разгибаясь в локте, отводится назад. Одновременным быстрым рывком ноги выпрямляются, туловище поворачивается вправо, вес на правой ноге, нога на всей ступне; левая нога на носке, пятка наружу; левая рука идет вверх вправо — в челюсть противника (не поднимать сильно локоть в сторону и не разгибать руку в локте). По нанесении удара рука идет вниз на живот; подбородок к левому плечу (рис. 10). Быстро обратно в положение стойки.

6) КОСОЙ СПРАВА В ТУЛОВИЩЕ. Так же, как и в челюсть, но левая рука идет ниже, локоть почти не отрывается от бока; удар наносится главным образом за счет поворота туловища и переноса веса (рис. 11).

7) КОСОЙ СПРАВА В ЧЕЛЮСТЬ. Станьте в боевую стойку. Туловище поворачивается немного вправо, ноги слегка сгибаются, вес больше на правой ноге, нога на всей ступне; левая нога на носке, пятка наружу: правая рука, распрямляясь до тупого угла, отводится

назад; левая рука выдвигается вперед на защиту челюсти. Одновременным быстрым рывком ноги выпрямляются, туловище поворачивается влево, вес на левой ноге, нога на всей ступне; правая нога на носке, пятка наружу; правая рука идет вверх влево — в челюсть противника (не поднимать сильно локоть в сторону и не разгибать руку в локте). По нанесении удара рука идет вниз на живот; подбородок к правому плечу (рис. 12). Быстро обратно в положение стойки. При резком ударе правая нога может сойти с места: в таком случае или отставьте назад правую ногу, или выставьте вперед левую, чтобы ноги приняли положение стойки.


Рис. 10.


Рис. 11.


Рис. 12.

8) КОСОЙ СПРАВА В ТУЛОВИЩЕ. Так же как и в челюсть, но правая рука идет ниже локоть почти не отрывается от бока, удар наносится главным образом за счет поворота туловища и переноса веса (рис. 13).

9) СНИЗУ СЛЕВА В ЧЕЛЮСТЬ. Станьте в боевую стойку. Туловище поворачивается влево (меньше, чем при косых ударах) и сгибается вперед; ноги сгибаются (больше, чем при косых ударах); вес больше на левой ноге; левая рука, немного распрямляясь в локте, отводится назад. Одновременным быстрым рывком ноги выпрямляются, туловище, разгибаясь, выпрямляется, вес на правой ноге нога на всей ступне, левая нога на носке, пятка слегка наружу; левая рука идет снизу вверх – в челюсть противника (не поднимать локоть в сторону, рука слегка разгибается, но не выпрямляется в момент удара); правая рука одновременно идет вниз на живот; подбородок к левому плечу (рис. 14). Быстро обратно в положение стойки.


Рис. 13.


Рис. 14.


Рис. 15.

10) СНИЗУ СЛЕВА В ЖИВОТ. Так же, как и в челюсть, но левая рука идет ниже—в

живот противника, локоть почти совсем не отрывается от бока; удар наносится главным образом за счет выпрямления ног и переноса веса (рис. 15).

11) СНИЗУ СПРАВА В ЧЕЛЮСТЬ. Станьте в боевую стойку. Туловища поворачивается немного вправо (меньше, чем при косых ударах) и сгибается вперед; ноги сгибаются (больше, чем при косых ударах); вес больше на правой ноге, нога на всей ступне; левая нога на носке, пятка слегка наружу; правая рука, распрямляясь в локте немного больше прямого угла, отводится назад, левая рука выдвигается вперед на защиту челюсти. Одновременным быстрым рывком ноги выпрямляются, туловище, разгибаясь, выпрямляется вес на левой ноге, нога на всей ступне; правая нога на носке, пятка слегка наружу; правая рука идет снизу вверх — в челюсть противника (не поднимать локоть в сторону, рука слегка разгибается, но не выпрямляется в момент удара); левая рука одновременно идет вниз на живот; подбородок к правому плечу (рис. 16). Быстро обратно в положение стойки. При резком ударе правая нога может сойти с места; в таком случае или отставьте назад правую ногу, или выставьте вперед левую чтобы ноги приняли положение стойки.

12) СПРАВА В ЖИВОТ. Так же как и в челюсть, но правая рука идет ниже—в живот противника, локоть почти совсем не отрывается от бока; удар наносится главным образом за счет выпрямления ног и туловища и переноса веса (рис. 17).


Рис. 16.


Рис. 17.

УДАРЫ С ПЕРЕДВИЖЕНИЕМ. Изучив все вышеописанные удары на месте, проделывайте их с передвижением, то есть с шагами или скачками вперед, назад и в стороны, различно комбинируя шаги и удары. Следите за правильностью постановки ног и за быстрым возвращением, по нанесении удара, в стойку.

УДАРЫ С НОЖНИЦАМИ. Следующий этап изучения техники нанесения ударов — удары с ножницами. Посылая левую ногу вперед для шага вперед, вы одновременно делаете подготовительное движение для нанесения того или иного удара; одновременно, резко ставя ногу на землю, наносите тот или иной удар. Нанесение удара с одновременной постановкой ноги на землю и есть так называемые „ножницы". Удар с ножницами гораздо сильнее простого удара.

5. ЗАЩИТЫ

Все вышеизложенное касалось нанесения ударов. Но боксеру нужно уметь не только наносить удары — нападать, но и уметь отражать удары противника — защищаться. По своему характеру защиты можно разделить: на защиты при помощи рук и на защиты без рук. Защиты без рук имеют то преимущество, что оставляют руки боксера свободными, давая ему большую возможность наносить ответные удары. Но это не значит, что защитами -с руками не нужно пользоваться,— чем разнообразнее защиты, тем больше шансов избежать ударов противника.

ЗАЩИТЫ РУКАМИ. Защиты руками — подставка (блоккаж) состоят в том, что вы под

тот или иной удар противника подставляете свою перчатку, тем самым аннулируя удар и не давая ему дойти до цели (см. рис. 18, 19 и 22). Защита подставкой является наиболее простым способом защиты.

ЗАЩИТЫ БЕЗ РУК. Защит без рук несколько способов. Самый простой способ, это — отход: на тот или иной удар противника вы отвечаете тем, что делаете шаг или скачок назад или в сторону, тем самым уходя от противника на такое расстояние, что он не может вас достать (см. рис. 21),но и для вас он также становится неуязвимым. Большей точности требует защита отклонением, когда вы на удар противника, не сходя с места, отклоняетесь от удара назад или в сторону (См. рис. 20 и 26). Самым трудным способом защиты без рук являются нырки (эскивы).

Нырок заключается в том, что вы, на прямой или косой удар противника, быстрым сгибом туловища как бы ныряете навстречу удару, под руку противника, наносящую удар, и его рука идет над вашим туловищем. Нырки можно делать на месте и с движением вперед, но всегда навстречу удару (См. рис. 23). При нырке с движением (шагом) делая нырок вправо (от ударов левой рукой), вы делаете шаг левой ногой; делая нырок влево (от ударов правой рукой), вы делаете большой шаг правой ногой (ноги из положения стойки слева переходят в положение стойки справа). Нырки требуют большой быстроты и тщательного изучения; при медленно сделанном нырке вы можете не поспеть уйти от удара и, пойдя ему навстречу, только усилите его действие.

При защитах отклонениями и нырками вы не только не отходите от противника, как при защитах отходами, а наоборот даже сближаетесь с ним, в особенности при нырках с движением вперед, и поэтому имеете возможность, защищаясь от удара, в то же время наносить ответные удары, чего нет в защитах отходами.



Рис. 18.

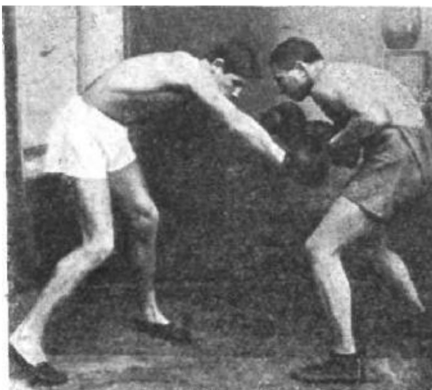


Рис. 19.



Рис. 20.

6. КОМБИНАЦИИ

По изучении ударов и защит вы приступаете к так называемым „комбинациям", то есть к изучению ударов и защит с партнером. В комбинациях, работая вдвоем, вы учитесь уже на деле наносить те или иные удары, применять те или иные защиты и отвечать ударами на удары противника, при чем оба работаете уже в перчатках. Комбинации заключаются в том, что один из боксеров наносит другому определенный удар или несколько ударов подряд, а другой или просто защищается от ударов определенными защитами, или, защищаясь, наносит ответные удары.

Все это проделывается как бы в бою, но оба заранее знают, кто именно из них будет нападать и какими ударами, и кто будет защищаться, какими защитами и с ответными ударами или без них. Нападающий старается нанести удар или ряд ударов неожиданно, симулируя часть ударов, чтобы обмануть своего партнера, и тут мы встречаемся еще с одним фактором боя, имеющим очень большое значение — с обманами. Обманы — это главным образом удары, но как бы неоконченные, наносимые не с той резкостью и силой, с какой должен наноситься настоящий удар.

Обманами стараются ввести противника в заблуждение, чтобы он, применяя против них

те или иные защиты, так или иначе открыл себя для нанесения настоящего удара. Разучивание комбинаций, с постепенным их усложнением, дает привычку работать с противником и служит хорошей подготовкой к вольному бою. Для примера приводим несколько простых и более сложных комбинаций, которыми, безусловно, таковые не исчерпываются.

ПРОСТЫЕ КОМБИНАЦИИ

1) **Нападение**. Прямой удар слева в челюсть и прямой удар справа в живот.

Защита. От прямого слева – подставить правую перчатку (рис. 18), а от прямого справа — левую (рис. 19).

2) **Нападение**. Прямой удар справа в челюсть и удар снизу слева в живот.

Защита. От прямого удара — отклонение вправо (рис. 20), от удара снизу — шаг или отскок назад (рис. 21). Рисунок изображает первый момент шага назад: правая нога отставлена, левая стоит на месте и в следующий момент должна быть отставлена.

3) **Нападение**. Прямой удар справа в челюсть и косой удар слева в челюсть.

Защита. От прямого удара — подставить левую перчатку (рис. 22), от косого удара — нырок вправо (рис. 23).


Рис. 21.


Рис. 22.


Рис. 23.


Рис. 24.


Рис. 25.


Рис. 26.


Рис. 27.

СЛОЖНЫЕ КОМБИНАЦИИ;

1) **Нападение**. Прямой удар справа в челюсть.

Защита. Отклониться вправо с ответным прямым ударом справа в челюсть (рис. 24).

2) **Нападение**. Удар справа снизу в челюсть.

Защита. Отклониться влево с ответным ударом снизу справа в живот (рис. 25). Левый уклонился от удара и отвечает ударом снизу в живот.

3) **Нападение**. Прямой удар слева в челюсть и косой удар справа в челюсть.

Защита. От прямого удара — отклониться влево (рис. 26), от косого удара — нырок влево с ответным косым ударом справа в живот (рис. 27).

Примечание. При изучении комбинаций следует меняться: сначала нападает один, а другой защищается, а потом нападавший защищается, а защищавшийся нападает.

7. ВОЛЬНЫЙ БОЙ

БИНТЫ, ПЕРЧАТКИ, ОДЕЖДА.

В вольном бою для предохранения при ударах связок и косточек кисти от повреждений употребляются бинты из плотной материи, лучше всего полотняные. Бинт должен быть не шире 4 сантиметров, а длиною не более двух с половиною метров. Бинтуются основания всех пальцев, главным образом основание большого пальца, чаще всего страдающего при ударах, особенно у новичков. Бинтование начинается между большим и указательным пальцами и кончается на запястьи, где бинт завязывается тесемками, имеющимися на одном из его концов. Бинт должен быть забинтован крепко и не должен сползать. Самое лучшее каждому научиться бинтовать себе руки самому, без посторонней помощи.

Для смягчения удара употребляются в бою кожаные перчатки, набитые волосом. Удары разрешается наносить только защищенной частью руки, сжатой в кулак. Удары открытой рукой и ребром руки запрещены (перчатка на ладони не набита волосом). При начальных тренировках в вольном бою и при изучении комбинаций следует употреблять более тяжелые перчатки, а следовательно, и более мягкие (вес—за счет волоса). При тренировках употребляются перчатки весом 12 и 10 унций (1 унция=около 30 грамм). На соревнованиях у нас приняты перчатки весом 8 унций, за границей же профессиональные боксеры употребляют даже 4-унцовые перчатки.

Одежда боксера в вольном бою состоит из трусиков и туфель или ботинок; туфли или ботинки должны быть обязательно без каблуков. На соревнования боксеры без туфель или ботинок не допускаются.

БОИ. Изучение комбинаций является как бы частичками вольного боя, но заранее условленными. В вольном бою вы уже не будете знать, какой удар вам будет наносить противник, и вы должны внимательно следить за каждым его движением. В бою большое значение имеет начало боя. Бой начинается изучением противника, и здесь большое значение имеют обманы. Делая те или иные ложные движения (обманы), вы наблюдаете за приемами противника, изучаете его манеру защищаться и тем самым находите его слабые места. Само собою понятно, что и противник старается вас изучить так же, как и вы его, и победа в большинстве случаев зависит не столько от силы, сколько от техники и нравственных качеств бойца. У каждого боксера есть свои излюбленные приемы, и вы также должны найти те удары и защиты, которые вам более свойственны, но вы должны также уметь пользоваться и другими ударами и защитами. Если вы будете односторонни в вашем нападении и в вашей защите, противник скоро изучит вас, и ваши удары не попадут в цель, а ваши защиты будут бесполезны.

В бою ваши руки все время находятся в движении, и вы должны научиться наносить удар из любого положения руки, не делая к удару подготовительных движений, по которым противник мог бы догадаться о ваших намерениях. Старайтесь наносить несколько ударов подряд, разных по типу и в разные части тела: от таких ударов трудней защищаться.

Защищаясь, старайтесь ответить ударом на удар противника.

По ходу боя, в его начале, вы находитесь от противника на определенном расстоянии — дистанции. В бою на дистанции наиболее подходящими ударами будут более длинные, прямые и косые удары с шагами и скачками вперед; более применимыми защитами будут отходы и подставки; при защитах отклонениями и нырками (с ответными ударами) почти неизбежен переход к близкому бою — бою, когда противники находятся в непосредственной близости, грудь с грудью.

В близком бою стойка резко меняется: ноги становятся шире и стоят на всей ступне; правая нога может быть выдвинута вперед, на одну линию с левой; голова или на плече противника, или у него на груди. В близком бою возможно применение главным образом резких коротких косых ударов и ударов снизу и главным образом в туловище. Из защит — почти исключительно подставка (блокировка), причем вы стараетесь расположить ваши руки так, чтобы они лежали изнутри на руках противника, парализуя его удары и в то же время давая вам возможность наносить на плече противника или у него на груди. В близком бою быстрые и короткие удары в его туловище (рис. 28).



Рис. 28.

Захватывать голову или руки противника под мышку запрещается; также нельзя, захватив противника, наносить ему удары. Если один из боксеров сделал захват, то оба расходятся по первому требованию судьи. Если захвата нет, то близкий бой продолжается до тех пор, пока противники сами не разойдутся. Переход на близкий бой, кроме переходов с защитами, отклонением и нырками, может быть с шагом или скачком вперед, с одновременной блокировкой рук противника, как это было указано выше. Уходите из близкого боя с ударом, так как, нанося удар, вы заставляете противника защищаться и тем самым менее рискуете сами получить таковой.

Приступая к тренировкам в вольном бою, соблюдайте последовательность. Начинайте с близкого боя с ударами только в туловище, далее переходите к близкому бою с ударами и в туловище и в голову; после этого, в такой же последовательности, бой на дистанции и, наконец, переход от боя на дистанции к близкому бою и уход из него.

Привыкнув к особенностям боя на дистанции, близкого боя и переходам от одного к другому, начинайте вести тренировку в бою по времени. В начале тренировки время боя не должно превышать одной, двух минут. В процессе тренировки переходите к бою по раундам (определенное количество времени, предназначенное для боя), с нормальным, одноминутным отдыхом между раундами. При переходе на раунды лучше всего сразу приучить себя к нормальным трехминутным раундам, то есть лучше биться один трехминутный раунд, чем два раунда по две минуты.

Очень важной для боя является привычка к определенному пространству, а поэтому лучше всего с самого начала тренировок в вольном бою проводить их на квадратной площадке — ринге, на котором вообще происходит бой и который должен быть размером 6 — 7 метров в каждой стороне.

Много значит также привычка к ударам; в начале тренировок даже слабые удары могут вызвать головокружение или задержку дыхания. На тренировках работайте не только с боксерами вашего веса и вашей силы, но и с более сильными,— это приучит вас переносить сильные удары, и впоследствии только очень сильные и чисто проведенные удары смогут оказать на вас какое-либо действие. Сильный и чисто проведенный удар или ряд ударов в челюсть или солнечное сплетение могут вызвать даже у тренированного боксера обморочное состояние или сбить его с ног. Если сбитый боксер не может в течение десяти секунд, отсчитываемых судьей, встать и продолжать бой, судья объявляет «нок-аут», то есть упавший боксер объявляется «вне боя» — побежденным. У нас, при максимальном количестве раундов – 6 по 3 минуты, далеко не всякий бой кончается нок-аутом, все же необходимо сказать, что нок-аут болевых ощущений не дает и ущерба организму тренированного боксера не приносит, что доказано медицинским исследованиями.

III. ТРЕНИРОВКА БОКСЕРА

Ошибочно будет думать, что тренировка боксера заключается только в изучении техники боя и в самом бою. Как то, так и другое имеет свое определенное место в трени-

ровке боксера, но кроме того в его тренировке есть много добавочных элементов. Такими элементами являются: вольные движения, ходьба и бег, веревочка, медицин-болл, бой с тенью, толчки и пуш-пуш, работа с грушей, мячом на резине и мешком. Тренировка боксера должна быть особенно регулярна, так как она должна подготовить организм к перенесению такого большого напряжения, какое дает не только соревновательный, но и тренировочный бой. Сон и питание боксера должны быть нормальны и достаточны. Курение и алкоголь абсолютно недопустимы. Также необходимо известное половое воздержание, в особенности перед соревнованием и после такового. Весь режим боксера должен быть спартански строг.

Тренировка должна происходить в соответствующих гигиенических условиях в отношении чистоты места тренировки и доступа свежего воздуха в достаточном количестве. После тренировки — душ или обтирания (если нет душа) и массаж, если же нет специального массажиста, то товарищеский массаж или хотя бы самомассаж. Тренировку нужно строго согласовать с повседневной работой: если вы сегодня работали больше, чем обыкновенно) сократите тренировку; если вы сегодня много ходили, выкиньте из своей тренировки часть или даже все упражнения, где работают ноги, и т. д. Надо всегда помнить, что только вдумчивое отношение к тренировке, при соблюдении необходимых гигиенических условий, даст вам должные результаты в смысле общего развития всего организма и приобретения качеств, необходимых для усовершенствования в боксе. Тренировка нерегулярная, проводимая в антигигиенических условиях, принесет только вред.

Тренироваться по боксу можно 2 — 4 раза в неделю, в зависимости от периода тренировки и вашей подготовленности. Перед соревнованиями тренировка усиливается, после соревнований ослабляется или даже на некоторое время прекращается совсем. Кроме того, необходимо периодически прекращать тренировку на определенные промежутки времени и давать полный отдых своему организму. Твердо помните, что лучше недотренироваться, чем перетренироваться. Недотренированность вреда вам не принесет, разве что вы не сможете выступить в соревновании; перетренировавшись, вы должны надолго бросить свою работу, не говоря уже о том вреде, который принесет перетренировка всему вашему организму.

Прежде, чем начать тренироваться, вы должны подвергнуть себя строгому медицинскому контролю и начинать тренировку только с разрешения врача. Во время же самой тренировки необходимы регулярные медицинский осмотр и антропометрические измерения, по которым можно было бы судить, насколько правильно вы ведете тренировку и как она на вас действует.

1. ВОЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Вольные движения должны служить для общего развития мускулатуры и главным образом для развития рывка, так необходимого в боксе. Кроме того, дыхание в вольных движениях должно быть различно. Это необходимо потому, что в боксе нет той ритмичности дыхания, как, например, в беге на средние и длинные дистанции. В бою часто на вдох (выдох) выпадает различное количество времени, и боксеру важно уметь делать вдох (выдох) как медленно, так и быстро. Приводимые ниже вольные движения примерны, и всякое сходное по существу движение будет также вполне подходящим. Во всех упражнениях или точно указано место вдоха или выдоха, или сказано — «дыхание, как в беге»; это значит, что дышать должно, как в беге на средние дистанции.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК. 1. Ноги расставлены на ширине плеч, ступни параллельно; руки вытянуты вперед, ладони вовнутрь. Быстро, рывками, мелкие движения рук вовнутрь и наружу. Дыхание, как при беге.

1 б. То же, но руки вытянуты в стороны, ладони вниз: движения — вниз и вверх.

2 а. Ноги расставлены на ширине плеч, ступни параллельно; руки сжаты в кулаки, держатся перед грудью, большие пальцы кверху; локти отведены до уровня плеч. Быстро, рывком, развести руки в стороны, разгибая их в локтях, но так, чтобы они не уходили назад (задерживать в последний момент); медленно свести в прежнее положение. Дыхание: при разведении рук — быстрый вдох, при сведении — медленный выдох.

2 б. То же, но руки вытянуты вперед.

2 в. Ноги расставлены на ширине плеч, ступни параллельно; руки вытянуты в стороны, ладони вниз. Быстро, рывком, опустить руки, не хлопая себя по бедрам (задерживать в последний момент); медленно поднять руки в первоначальное положение. Дыхание: при опускании рук — быстрый выдох, при поднимании — медленный вдох.

3. Присесть, руки поставить между колен на пол, на всю ладонь; ноги выбросить назад, пятки вместе, колени прямые, руки с места не сходят, туловище прямое. В полученном положении: согнуть руки (прилегание), на пол не ложиться, выпрямить руки (выжимание). Ладони: 1) на ширине плеч, 2) шире плеч; пальцы рук смотрят 1) вперед, 2) вовнутрь. Упражнение осложняется попеременным подниманием ног: при прилегании нога поднимается, при выжимании — опускается (обе ноги все время должны быть прямые). При медленном темпе: при прилегании — вдох, при выжимании — выдох; при быстром темпе — дыхание, как при беге.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ НОГ. 1. Приседания. Во время приседания руки поднимаются в стороны, ладони вниз, колени шире, пятки вместе; во время выпрямления руки опускаются. Дыхание: при приседании — вдох, при выпрямлении — выдох.

2 а. Ноги вместе, руки 1) на бедра, 2) за голову. Быстро, рывком, выбросить левую (правую) ногу вперед; после рывка нога «отдачей» быстро идет в первоначальное положение. То же — выбросить ногу в сторону. Тоже — выбросить ногу назад. Дыхание, как при беге.

2 б. Ноги вместе, руки опущены. Левая (правая) нога и руки медленно немного отводятся назад. Быстро, рывком, выбросить левую (правую) ногу вперед; туловище рывком сгибается, руки выбрасываются вперед; руки и туловище тянутся к выброшенной ноге; после рывка нога, туловище и руки «отдачей» быстро в первоначальное положение. Дыхание: при отведении ноги и рук назад — медленный вдох, при рывке — быстрый выдох.

3. Левая (правая) нога выставлена вперед, согнутая в колене; правая (левая) нога отставлена назад возможно дальше, прямая в колене; туловище держать возможно прямее; руки вытянуты в стороны, ладони вниз. Подпрыжкой, не изменяя положения туловища и рук, переменить ноги, то есть передняя нога идет на место задней, задняя на место передней; при каждой смене ног садиться возможно глубже. Дыхание, как при беге.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА. 1. Ноги вместе; руки 1) на бедра, 2) на затылок, 3) вытянуты вверх, немного шире плеч, ладони вовнутрь. Не изменяя положения ног и рук, туловище медленно, кругообразным движением идет вперед, влево, назад, вправо и так далее; то же в другую сторону; не гнуть ноги в коленях и не сутулить спину. Дыхание, как при беге.

2. Ноги расставлены на ширине ступни, ступни параллельно; руки вытянуты в стороны, ладони вниз. Быстрые повороты туловища влево и вправо; ноги с места не сходят, руки не опускаются. Дыхание, как при беге.

3. Ноги расставлены на ширине плеч, ступни параллельно, руки опущены. Медленно подняться на носки, руки прямые поднимаются вверх ладонями вперед, немного шире плеч. Быстро, рывком, предклон, ноги ставятся на всю ступню, руками коснуться земли между ног; ноги в коленях не гнуть. Быстро «отдачей» в первоначальное положение. Дыхание: при поднимании на носки — медленный вдох; при предклоне — быстрый выдох.

4. Ноги расставлены немного шире плеч, ступни параллельно; руки вытянуты в стороны, ладони вниз, туловище сгибается вперед до горизонтального положения. Быстрыми, рывковыми поворотами туловища, не изменяя положения рук, достать левой (правой) рукой до носка правой (левой) ноги; не гнуть ноги в коленях и не опускать рук. Дыхание, как при беге.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ МЫШЦ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ 1. Лежа на животе (на полу или скамейке, партнер держит за ноги) напряженные выгибания; руки 1) на бедра 2) за голову, 3) вытянуты вперед немного шире плеч, ладони вовнутрь; при движении медленным темпом при выгибании — вдох, при опускании — выдох; при быстром темпе дыхание, как при беге.

2. Ноги расставлены на ширине плеч, ступни параллельно; руки вытянуты вверх, ладони

вперед. Медленно предклон, руками коснуться земли; ноги в коленях не гнуть. Одновременным, быстрым рывком выпрямиться, с подъемом на носки и сильным прогибом спины; руки рвут вверх и назад. Быстро «отдачей» в первоначальное положение. Дыхание: при предклоне — медленный выдох, при выпрямлении — быстрый вдох.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ МЫШЩ БРЮШНОГО ПРЕССА. 1. Сидя (на полу или скамейке, партнер держит на ноги) руки 1) на бедра, 2) на затылок, 3) вытянуты вверх немного шире плеч, ладони вовнутрь. Медленно заклон (не ложиться на пол) и медленно подняться. Дыхание: при заклоне — вдох; при поднимании — выдох.

2 а. Лежа на спине поднять прямые ноги под углом в 45°, руки вытянуты вдоль туловища, ладони опираются на землю. Развести медленно ноги как можно шире, свести и так далее, не гнуть ноги в коленях и не опускать. Дыхание как при беге.

2 б. То же, но движения ногами — езды на велосипеде.

2. ХОДЬБА И БЕГ

Каждому боксеру, прежде всего, нужна выдержка, а следовательно, хорошо развитые легкие, хорошее дыхание, и ходьба и бег являются лучшими средствами для выработки дыхания. Как бег, так и ходьба могут иметь различное значение. В начале тренировки, кроме непосредственной цели развития легких и постановки дыхания, бегом и ходьбой пользуются для сгонки лишнего жира, делая прогулки и пробежки в фуфайке, а то и в двух. Прогулки и пробежки следует делать за городом, выбирая местность, изобилующую естественными препятствиями. Начинать следует с прогулок от 5 до 20 километров. Далее, сокращая расстояние, вставляйте в прогулку пробежки на небольшое расстояние и, по мере тренированности, переходите на пробежки (кроссы) от 3 до 10 километров. Зимой прогулки и пробежки вполне могут быть заменены ходьбой и бегом на лыжах.

3. ВЕРЕВОЧКА

Упражнения с веревочкой служат для выработки легкости движений, главным образом ноги, кроме того, до известной степени могут заменить собою бег. Веревочка должна быть толщиною в палец, а длина ее такова, чтобы вы, став на ее середину обеими ногами и держа ее за концы в руках, могли согнуть руки в локтях до горизонтального положения. Приемов прыжка через веревку очень много; самый простой — это прыжок одновременно обеими ногами. Все прыжки производятся на носках легко и эластично. Круговое движение веревочки дается за счет вращательного движения кисти руки, а отнюдь не всей рукой. Изучив какой-либо прыжок, увеличивайте частоту прыжка до 120 в минуту и время от одной до 15 минут, соответственно увеличивая или частоту прыжка, или длительность упражнения. Работа с веревочкой возможна также на ходу или на бегу, но тогда она является более трудной.

4. МЕДИЦИН-БОЛЛ

Медицин-болл — мяч весом от 2 до 5 килограмм и более, набитый волосом. За неимением специального мяча возможно использовать футбольную покрышку, набив ее песком, смешанным с опилками. Упражнения с медицин-боллом укрепляют мышцы всего тела. Упражнения следует по возможности разнообразить, бросая и ловя мяч одной и двумя руками разными способами, увеличивая время или быстроту (темп) упражнений.

5. БОЙ С ТЕНЬЮ

Бой с тенью заключается в том, что боксер, став в боевую стойку, ведет бой с воображаемым противником. Бой с тенью является неотъемлемой частью тренировки боксера и служит для развития легкости движений и отчасти для изучения техники боя. В бою с тенью соблюдайте известную последовательность: в начале тренировки просто мелкие

движения рук и ног, движения по всем направлениям с полуповоротами и полными оборотами. Далее начинайте проводить удары и защиты; комбинируйте защиты с ударами и разнообразьте их; ведите то наступательный, то оборонительный бой по определенному самозаданию или согласно своему воображению. Очень хорошо проводить бой с тенью во время прогулок или пробежек, тем самым разнообразя их и давая усиленную работу дыханию и всему организму.

6. ПУШ-ПУШ И ТОЛЧКИ

В конечном итоге бокс есть работа с противником, и привычка работать с противником, уменье к нему приноровиться, изучить его и в то же время уменье учитывать свои силы и распределять их на определенное количество времени необходимы каждому боксеру. Как подготовка к этому, служат упражнения в сопротивлении, из которых приводим более характерные.

Пуш-пуш (борьба стоя). Партнеры, став друг против друга, захватами рук и головы, рывками и толчками стараются вывести один другого из равновесия и взять инициативу в свои руки, стараясь повернуть его в ту или другую сторону и заставить отступить в том или ином на правлении. Не делайте длительных захватов: захватили, толкнули, заставили противника отступить или увернулись от него, снова захват и т. д.

Толчки. Партнеры становятся друг против друга приблизительно на расстоянии двух шагов; ноги поставлены немного шире плеч на всю ступню и слегка согнуты, туловище наклонено немного вперед, руки опущены вниз. Затем оба делают прыжок друг к другу, одновременно кладя ладонь левой (правой) руки на грудь противника в том месте, где кончается грудная клетка; рука сильно согнута в локте, ладонь лежит на груди противника пальцами наружу, ноги сгибаются еще больше. Оба противника одновременно резким толчком ног, туловища и руки стараются оттолкнуть один другого (рис. 29). После толчка один или оба (тот, кто потерял равновесие и падает назад) прыжком возвращаются в первоначальное положение. Не следует делать прыжка назад прежде, чем: потеряно равновесие. Не забывайте при каждом толчке менять руки. Прыжки все время идут низко по земле и должны быть мягки и эластичны. Соблюдайте общий темп, чтобы толчок получался одновременный.

При тренировках в пуш-пуш и толчках работайте по времени, лучше всего по раундам, постепенно увеличивая их количество или интенсивность производимого упражнения.



Рис. 29.

7. ГРУША

Груша — кожаный мяч грушевидной формы. Груша подвешивается в центре деревянной платформы на высоте? головы. Работа с грушей развивает меткость, точность и быстроту удара. Ударять грушу следует в центр толстой ее части. При ударе груша, ударяясь о

платформу, отскакивает назад, и быстрота колебаний груши зависит от силы удара. Вначале следует научиться наносить удар правильно, и когда достигнете этого, пробуйте наносить целый ряд ударов, ловя грушу на качании. На качании грушу следует ударять в то время, когда она, отскочив от платформы, идет обратно — удар должен итти навстречу груше и быть сделан ранее, чем груша пройдет отвесное положение; в противном случае ее колебания не будут правильны, и нанесение ударов подряд вам не удастся. Вначале наносите удары медленно, а по изучении техники усиливайте и ускоряйте удары. Уменьшайте количество колебаний (качаний) груши между ударами (делая более быстро один удар за другим), доводя их до трех между каждым ударом. Наиболее простыми и употребительными ударами при работе на груше являются прямые и косые удары.

Как прямые, так и косые удары производятся так же, как и учебные удары, но косые гораздо труднее по исполнению. Становиться перед грушей нужно так, чтобы она была против головы, — при прямых ударах на расстоянии приблизительно вытянутой руки, при косых — несколько ближе. Работая на груше, не забывайте о перекачке. Работайте с грушей обязательно в легких перчатках или бинтах, чтобы предохранить руки от ссадин и ушибов кисти.

8. МЯЧ НА РЕЗИНЕ

Специальный или обыкновенный футбольный мяч подвешивается на толстой резине к потолку и такой же резиной прикрепляется к полу. Работой на мяче приобретается быстрота, точность и меткость удара, и, кроме того, на нем возможно изучение любых ударов. Для ударов в голову мяч подвешивается на высоте головы; для ударов в туловище — ниже. Для изучения ударов снизу мяч можно подвесить горизонтально, хотя их изучение можно производить и на вертикально подвешенном мяче. Ударять мяч нужно в центр, если желательно, чтобы мяч шел правильно, и удар всегда должен итти навстречу мячу. Работать на мяче можно так же, как и на груше, но для проведения ряда ударов нужна большая тренировка, так как малейшая неточность в ударе заставляет мяч итти неправильно. Но даже неправильные колебания мяча можно использовать, приучая себя быстро ориентироваться и находить удары, годные для данного движения и положения мяча. Вследствие большого размаха колебаний мяча на нем, кроме любых боевых ударов, можно также изучать и защиты, считая возвращающийся на вас мяч за удар противника. Работая на мяче, разнообразьте удары, комбинируйте удары с защитами, старайтесь ударить мяч в любом положении. Проделывайте все это не только на месте, но и с движением — то нападая, то отступая, и работа с мячом будет интересна, разнообразна и, до известной степени напоминая собою бой с тенью, будет всецело зависеть от вашего воображения. Работайте на мяче в легких перчатках или бинтах.

9. МЕШОК

Берется обыкновенный мешок и в середину его вкладывается мешок с песком, вдвое меньше по диаметру. Пустое пространство между первым и вторым мешком заполняется опилками. Вес мешка от 20 до 40 килограммов. Мешок подвешивается на веревке к потолку так, чтобы его легко можно было поднимать и опускать на любую высоту, в зависимости от изучаемых ударов. Работа на мешке дает силу и резкость удару. Удар должен быть резкий и отрывистый. Если мешок сильно раскачивается, значит, в ваших ударах нет достаточной резкости, и удар скорее походит на толчок. При правильно наносимых ударах мешок почти не качается. На мешке возможно изучение любых боевых ударов, главным образом коротких ударов ближнего боя. Удары могут наноситься как на месте, так и с шагами или скачком вперед. Начиная работу с нанесения одного удара, переходите к комбинациям ударов. Работайте на мешке обязательно в легких перчатках или бинтах.

10. СХЕМЫ ТРЕНИРОВОК

Приводимые ниже схемы примерны, и в ходе тренировки вы сами увидите, что вам придется изменить, убавить или прибавить, в зависимости от ваших данных и успехов. На более долгий срок схемы не даются в силу того, что по прошествии нескольких месяцев вдумчивой тренировки вы сами сумеете составить себе таковые, помня, что цель тренировки — не только совершенствование того, что вам уже далось, но главным образом исправление своих недостатков, своих слабых мест, и на этом основании должна быть построена ваша тренировка.

1-й месяц.	
1. Вольные движения	15 мин
2. Перекачка	2 «
3. Игра ног (шаги)	3 «
4. Учебные удары (изучение техники)	15 «
5. Веревочка (изучение техники)	5 «
6. Медицин-болл	5 «
7. Пуш-пуш	3 «
8. Ходьба с дыхательными упражнениями	1 «
9. Толчки	3 «
10. Ходьба с дыхательными упражнениями	3 «
Всего	***55 мин***

Тренироваться два раза в неделю, кроме того, в нетренировочные дни два раза в неделю прогулки или пробежки.

2-й месяц.	
1. Вольные движения	10 мин
2. Боевые удары (изучение техники)	15 «
3. Медицин-болл, груша, мяч на резине, мешок	10 «
4. Комбинации	10 «
5. Бой с тенью	3 «
6. Ходьба с дыхательными упражнениями	1 «
7. Пуш-пуш	3 «
8. Ходьба с дыхательными упражнениями	1 «
9. Толчки	3 «
10. Ходьба с дыхательными упражнениями	3 «
11. Веревочка	10 «
12. Ходьба с дыхательными упражнениями	3 «
Всего	***70 мин***

Тренироваться три раза в неделю, кроме того, в нетренировочный день один раз в неделю длительная прогулка-пробежка.

3-й месяц.	
1. Ходьба и бег	5 мин
2. Комбинации	10 «
3. Веревочка	10 «
4. Бой с тенью	3 «
5. Ходьба с дыхательными упражнениями	1 «
6. Бой с тенью	3 «
7. Ходьба с дыхательными упражнениями	1 «
8. Медицин-болл, груша, мяч на резине, мешок	10 «
9. Вольный бой (изучение)	19 «
10. Ходьба с дыхательными упражнениями	3 «

Всего	***65 мин***

Тренироваться три раза в неделю. Время для вольного боя, само собою разумеется, не проходит все время в бою, а в изучении такового, т. е. вы пробуете вести тот или иной бой, те или иные переходы из одного в другой, пробуете применить изученные вами комбинации, обсуждая с партнером его и ваши ошибки, временно кончая бой, или даже кончайте его совсем раньше времени, если чувствуете, что устали.

IV. СОРЕВНОВАНИЯ

Сведения взяты из «Правила соревнований по боксу», выработанных Секцией защиты и нападения МГСФК.

1. МЕСТО И ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования могут быть: внутрикружковые, между-кружковые (закрытые и открытые), соревнования — на первенство города, уезда, губернии и так далее. Закрытые внутри-кружковые соревнования имеет право организовывать каждый кружок ФК, ставя о том в известность СФК. Все остальные соревнования имеют право организовывать соответствующие Советы Физической Культуры. Соревнования проводятся в помещении с соответствующими гигиеническими условиями, на специальной площадке (ринге). Ринг должен быть квадратной формы, от 6 до 7 метров в каждой стороне и обтянут тремя рядами веревок, соответственно находящимися от пола на расстоянии 40, 80 и 120 сантиметров.
Веревки должны быть не тоньше двух сантиметров и обшиты материей. Столбы на углах ринга должны отстоять от веревок не менее, чем на полметра, веревки от края ринга также не менее, как на полметра. Пол ринга должен быть сделан из негнущихся, хорошо пригнанных досок и обтянут холстом. Время боя определяется заранее судьями данного соревнования и зависит от подготовленности участников, но не должно превышать 6 раундов по 3 минуты, и перерыв между раундами должен быть ровно одну минуту.

2. РАЗДЕЛЕНИЕ НА КАТЕГОРИИ И ВЕСА

Все участники разделяются на три категории:
1) Старшие — их пять в каждом весе, один из них лучший (чемпион) своего веса.
2) Средние — боксеры, имеющие три и больше побед.
3) Новички — боксеры, не занимавшие классных мест.

Каждая категория делится на восемь весов.

1) Вес мухи	до 50 килограмм 802 грамм.
2) Вес петуха	« 53 « 525 «
3) Вес пера	« 57 « 152 «
4) Вес легкий	« 61 « 235 «
5) Вес полусредний	« 66 « 678 «
6) Вес средний	« 72 « 574 «
7) Вес полутяжелый	« 79 « 378 «
8) Вес тяжелый	выше 79 « 378 «

По разрешению судей боксер может выступить в весе тяжелее своего; выступление в весе легче своего не допускается.

Взвешивание участников происходит максимум за 24 час. до боя.

3. УСЛОВИЯ ДЛЯ УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Лица моложе 18 лет к соревнованиям не допускаются; также не допускаются к соревнованиям боксеры весом менее 48 килограмм. Для участия в соревновании боксер дол-

жен быть вполне здоров. Врач осматривает боксеров накануне соревнования, а также и на самом соревновании должен присутствовать врач. Кроме того, прежде чем выступить на соревновании, боксер должен сдать следующие нормы:

А) Легкая атлетика.

Контрольные упражнения	До легкого веса включительно	От полусреднего веса и тяжелее
Бег 100 метров	15 сек.	14 сек.
Бег 1500 метров	6 мин.	5 мин. 50 сек.
Ядро (сумма рук)	10 метров	12 метров
Длина с разбега	3 м 75 см.	4м. 20 см
Ходьба 5.000 метров	35 мин.	33 мин

Примечание: Из указанных пяти № № должны быть сданы четыре. Бег 1500 метров и ходьба 5000 метров друг друга заменяют.

Б) Специальные боксерские упражнения.

Веревочка — 5 минут (500 прыжков).
Бой с тенью — 3 раунда по 3 минуты.
Медицин-болл — 10 минут.
Груша или мяч на резине —10 минут.
Мешок — 10 минут.

4. СЕКУНДАНТЫ (МЕНАЖОРЫ)

Каждый боксер во время боя может пользоваться услугами трех человек — секундантов (менажоров), из которых один старший. Секунданты помогают боксеру, подавая ему стул, надевая ему перчатки, массируя его и так далее. Они имеют право находиться на ринге до начала боя и во время отдыха между раундами, до команды «секунданты аут», (подаваемой за 10 секунд до конца отдыха), по которой должны немедленно удалиться с ринга. Помогать боксеру во время боя каким-либо способом воспрещается. Все переговоры с судьей на ринге боксер ведет через старшего секунданта.

5. ПРИСУЖДЕНИЕ ПОБЕДЫ и ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ

При нок-ауте победа присуждается боксеру, нокаутировавшему противника. При отсутствии нок-аута может быть или объявлена «ничья», или присуждение победы на «очки». Победа на «очки» присуждается по следующим пунктам: 1) общая техника боя (разнообразие приемов), 2) действительные удары, 3) действительные защиты, 4) сила удара, 5) выдержка, 6) корректность и соблюдение правил. Каждый из бойцов или даже оба могут быть дисквалифицированы (сняты с боя). При дисквалификации одного из бойцов победа присуждается другому. Бойцы могут быть дисквалифицированы за абсолютное незнание техники боя, за некорректность и за несоблюдение правил боя. Также дисквалифицируется боксер, которому помогают его секунданты тем или иным способом непосредственно во время ведения им боя. Каждый боксер в любой момент боя имеет право отказаться от такового или за него может отказаться старший секундант, бросив на ринг полотенце или губку; как в том, так и в другом случае победа присуждается его противнику.

V. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Бокс является одним из наиболее индивидуальных видов спорта. В боксе есть определенные основы, которых каждый боксер должен придерживаться. Но строго учитывайте свои физические и психические качества и вырабатывайте свой метод боя.

Методы боя меняются со времени существования бокса. С появлением бокса в Англии бой велся главным образом на дистанции — старались нанести как можно больше ударов и получить как можно меньше. Этого, конечно, и сейчас старается достигнуть каждый боксер. Но с появлением бокса в Америке американцы выработали метод близкого боя, в котором гораздо труднее защититься от ударов противника, и исход боя зависит не только от количества ударов, но и от выдержки, выносливости каждого боксера. Выберите себе наиболее для вас подходящий метод боя и индивидуализируйте его. Помните всегда о ногах и не переплетайте их. Держите рот закрытым, иначе, при ударах в челюсть, можете прикусить губы или язык. Не закрывайте глаза на удар, иначе не будете видеть противника и не сможете защититься от следующего его удара.

Если вас сшибли с ног, не спешите подняться, — пользуйтесь лишними секундами отдыха и поднимайтесь со счетом «девять». Всегда будьте корректны с противником и соблюдайте правила. Никогда не теряйте хладнокровия — хладнокровие основа боя. Не падайте духом при первых неудачах; вдумчивая и регулярная тренировка всегда даст желаемые результаты.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ВВЕДЕНИЕ
II. ТЕХНИКА БОЯ
1) Стойка
2) Перекачка
3) Игра ног
4) Удары
5) Защиты
6) Комбинации
7) Вольный бой
III. ТРЕНИРОВКА БОКСЕРА
1) Вольные движения
2) Ходьба и бег
3) Веревочка
4) Медицин-болл
5) Бой с тенью
6) Пуш-пуш и толчки
7) Груша
8) Мяч на резине
9) Мешок
10) Схемы тренировок
IV. СОРЕВНОВАНИЯ
1) Место и время соревнований
2) Разделение на категории и веса
3) Условия для участия в соревнованиях
4) Секунданты
5) Присуждение победы и дисквалификации
V. ЗАКЛЮЧЕНИЕ